

СОГЛАСОВАНО:
Мед.сестра *М*
Гергерт С.М.
" 10 " 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ "ДС №8 Белоснежка"
В.А. Павленко
" 10 " 01 2025 г.

Неделя:2
День: 5

МЕНЮ
10 января 2025г.

Ясли (1-3 года)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность ккал.	N рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязка (гречневая) с маслом (гречка, молоко, слив.масло,вода, сахар,соль)	140	4,2	6,58	21,5	168	Т-к№302 сб/для ПОП "Хлебпродинформ" 2004г
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Т-к№1ПР сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар, вода)	180	1,44	1,17	10,35	57,6	Т-к№460ед/сб сост. А.Я.Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г
Итого	350	8,01	8,05	46,34	295,74	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	Т-к№82 ел/сб сост. А.Я.Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Т-к№50 ел/сб сост. А.Я.Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	Т-к№71сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс2017г
Борщ с капустой и картофелем (свекла,капуста,картофель,морковь,петрушка,реп.лук,том ат-юре,раст.масло,сахар,вода)	150	1,08	2,95	6,65	62,25	Т-к№82сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс2017г
Пюре картофельное (картофель,молоко,слив.масло)	110	2,25	3,52	14,99	100,65	Т-к№312сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Рыба (филе) отварная (минтай или горбуша реп.лук,морковь, слив.масло)	70	4,04	0,48	0,4	53,5	Т-к№145 Пермский Сборник 2001г. (часть 1)
Соус польский (рыбный бульон,слив.масло,мука, зелень,кис.лимонная,яйца)	30	0,75	6,16	0,82	59,33	Т-к№235 Пермский Сборник 2001г. (часть 2)
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 сб/под ред. М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г
Итого	630	11,69	13,61	63,96	459,09	
"Уплотненный" полдник с включением блюд ужина						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Т-к№1ПР сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Запеканка картофельная с мясом или печенью(картофель, печень говьяжья, реп.лук, слив.масло, пашт.сухари)	130	8,27	5,08	22,21	167,38	Т-к№308сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2016г
Икра кабачковая консервированная	40	0,48	1,89	3,08	31	Т-к№57сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2016г
Яблоки печеные	75	0,3	0,2	15	63	Т-к№446ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь2021
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)(чернослив, сахар, вода)	160	0,28	0,09	18,89	78,72	Т-к№348сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Итого	435	11,7	7,56	73,67	410,24	
Всего	1515	31,8	29,52	194,27	1212,07	

Составил Шеф-повар *Мустафаева А.Вк* Мустафаева А.Вк

СОГЛАСОВАНО:
Мед.сестра *С*
Гергерт С.М.
" 10 " 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ "ДС №8 Белоснежка"
В.А. Павленко
" 10 " 01 2025 г.

Неделя:2
День: 5

МЕНЮ
10 января 2024г.

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность ккал.	N рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязка (гречневая) с маслом (гречка, молоко, слив.масло,вода, сахар,соль)	180	5,4	8,46	27,9	216	Т-к№302 сб/для ПОП "Хлебпродинформ" 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1ПР сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар, вода)	200	1,6	1,3	11,5	64	Т-к№460ед/сб сост. А.Я.Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г
Итого	420	10,16	10,16	58,72	373,52	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к№82 ел/сб сост. А.Я.Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г
Итого	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№50 ел/сб сост. А.Я.Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	Т-к№71сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс2017г
Борщ с капустой и картофелем (свекла,капуста,картофель,морковь,петрушка,реп.лук,том ат-юре,раст.масло,сахар,вода)	200	1,44	3,94	8,74	83	Т-к№82сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс2017г
Пюре картофельное (картофель,молоко,слив.масло)	130	2,65	4,16	17,71	118,95	Т-к№312сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Рыба (филе) отварная (минтай или горбуша реп.лук,морковь, слив.масло)	100	5,77	0,68	0,57	76,43	Т-к№145 Пермский Сборник 2001г. (часть 1)
Соус польский (рыбный бульон,слив.масло,мука, зелень,кис.лимонная,яйца)	50	1,25	10,26	1,37	98,88	Т-к№235 Пермский Сборник 2001г. (часть 2)
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 сб/под ред. М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г
Итого	780	15,46	19,69	75,19	588,01	
"Уплотненный" полдник с включением блюд ужина						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1ПР сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Запеканка картофельная с мясом или печенью(картофель, печень говьяжья, реп.лук, слив.масло, пашт.сухари)	160	10,18	6,25	27,33	206	Т-к№308сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2016г
Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	Т-к№57сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2016г
Яблоки печеные	100	0,4	0,27	20	84	Т-к№446ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь2021
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)(чернослив, сахар, вода)	180	0,32	0,1	21,25	88,56	Т-к№348сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г
Итого	540	14,78	9,84	92,52	519,08	
Всего	1860	40,88	40,05	238,79	1537,01	

Составил Шеф-повар *Мустафаева А.Вк* Мустафаева А.Вк